



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 лет и старше)
В ГОСУДАРСТВЕННОМ АВТОНОМНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
"НОВОСИБИРСКИЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"**

(использовался "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2013г, а также

Скурихина И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания, М: ДеЛи принт.)

Разработано в соответствии с "Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3.2.4.3590-20" санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше																
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1 - й день																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	165	183	7,10	6,58	23,70	0,09	1,20	0,05	0,30	206,00	171,00	26,00	0,45	
	Апельсин	100	112	43	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50	
	Какао с молоком стуженым	200	115	147	3,70	3,80	24,50	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00	
	Итого завтрак:			706	24,90	21,23	102,80	0,31	61,70	0,15	2,03	569,60	513,30	116,30	4,05	
	Салат из моркови и яблок	100	9	124	0,90	10,20	7,20	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	142	83	1,80	5,00	7,80	0,06	18,50	0,00	2,40	34,20	48,30	21,60	0,80
		Плов из отварной говядины	300	444	528	22,68	22,32	59,04	0,08	0,48	0,07	0,96	27,60	272,40	63,60	3,36
Компот из кураги		200	508	110	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
Хлеб ржаной		55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
Хлеб пшеничный		70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1107	34,98	38,62	154,54	0,36	24,58	0,07	9,56	152,80	509,70	153,60	9,66	
Всего за день:				1813	59,88	59,85	257,34	0,67	86,28	0,22	11,59	722,40	1023,00	269,90	13,71	

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
2 - й день																
Завтрак	Вареники ленивые со сливочным маслом	210	325	437	29,70	22,60	28,70	0,09	0,40	0,20	1,00	187,00	300,00	32,00	1,00	
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30	
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
	Итого завтрак:			801	38,68	35,35	86,88	0,27	6,70	0,28	2,68	353,15	489,35	123,80	9,57	
Обед	Салат из свежеты с изюмом	100	52	124	1,5	6,5	14,8	0,04	5,4	0,00	2,8	40	50	27	1,5	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	144	108	2,30	4,25	15,13	0,20	8,70	0,04	0,23	19,00	65,60	25,50	0,93	
	Азу	300	364	492	26,24	28,12	33,47	0,27	14,26	0,07	0,99	47,52	299,01	81,19	5,45	
	Сельдь слабо-соленая	50	103	93	7,25	7,13	0,00	0,01	0,00	0,01	0,46	33,33	16,67	112,50	0,46	
	Кисель из яблокы	200	502	96	0,10	0,00	23,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10	
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1176	46,49	47,09	139,90	0,69	30,16	0,12	5,98	183,86	571,28	284,59	11,33	
Всего за день:				1977	85,16	82,44	226,78	0,95	36,86	0,40	8,66	537,01	1060,63	408,39	20,90	

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 13 лет и старше																
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
3 - й день																
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	262	215	6,20	7,50	30,90	0,08	1,40	0,05	0,13	133,30	121,30	20,00	0,40	
	Банан	100	112	125	1,95	0,65	27,30	0,05	13,00	0,00	0,52	10,40	36,40	54,50	0,78	
	Бутерброд с вареной колбасой	50	81	137	5,20	8,60	9,80	0,09	0,00	0,00	0,40	10,00	57,00	8,00	0,70	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50	
	Чай с лимоном	200	494	61	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	2,00	0,40
Итого завтрак:				718	19,65	17,40	119,70	0,34	17,20	0,05	2,08	190,30	307,00	108,80	4,18	
Обед	Салат из свеклы и моркови	100	51	127	1,3	10,3	7,1	0,03	5,0	0,00	30,7	30	42	24	1,0	
	Суп картофельный с клецками	250	146	63	1,20	2,60	8,80	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	40,00	17,00	0,60	
	Запеканка капустная с говядиной	280	374	474	33,50	31,40	14,40	0,15	12,00	0,11	1,50	162,70	392,00	68,00	5,10	
	Соус сметанный натуральный	50	442	118	1,56	10,88	3,45	0,02	0,09	0,07	0,22	43,35	28,90	5,10	0,11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	122	110	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	3,00	0,60	
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
Хлеб пшеничный				167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1154	47,16	56,28	114,25	0,44	23,34	0,18	35,12	308,80	642,90	153,50	10,31	
Всего за день:				1872	66,81	73,68	233,95	0,78	40,54	0,23	37,20	499,10	949,90	262,30	14,49	

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше																
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
4 - й день																
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете	330	337	485	52,47	25,74	10,56	0,30	1,65	0,20	0,33	132,00	669,90	82,50	3,30	
	Яблоко	100	112	47	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20	
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	
	Итого завтрак:			850	61,45	38,59	66,74	0,48	12,95	0,28	1,81	295,45	854,25	171,25	11,77	
Обед	Салат из моркови и изюма	100	10	96	1,2	0,1	22,6	0,05	3,4	0,00	0,4	39	56	33	0,9	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	134	121	2,10	5,30	16,30	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,00	0,90	
	Бефстроганов из отварной говядины	165	366	320	24,97	22,77	3,96	0,08	1,10	0,01	0,77	44,00	260,70	31,90	3,63	
	Картофель отварной	180	38	171	3,40	7,40	22,90	0,18	6,00	0,05	0,15	46,20	101,00	39,00	1,20	
	Компот из плодов консервированных	200	514	133	0,50	0,20	32,40	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50	
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1103	41,27	36,87	151,66	0,57	20,18	0,06	5,37	194,70	629,70	172,30	11,03	
Всего за день:				1953	102,72	75,46	218,40	1,05	33,13	0,34	7,18	490,15	1483,95	343,55	22,80	

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mг	Р	Fe		
5 - й день																
Завтрак	Суфле из курицы с маслом	75	408	174	10,9	13,3	2,7	0,03	0,5	0,07	0,4	28	11	75	1,0	
	Рис отварной	200	414	273	4,9	8,1	45,1	0,04	0,0	0,05	0,4	7	30	94	0,7	
	Мандарины	100	112	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1	
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,0	10,0	10,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,3	0,4	11,7	0,07	0	0	0,53	12,4	56	18	1,4	
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,9	0,3	24,8	0,05	0,0	0,00	0,5	10,2	32	7	0,5	
Какао с молоком	200	496	144	3,6	3,3	25,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8		
Итого завтрак:				962	33,4	5500769	126,78	0,32	39,91	0,22	2,4	401,4	389	245	4,9	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	65	154	3,1	11,4	9,8	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9	
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	154	113	2,1	5,1	14,6	0,06	10,0	0,00	2,4	26	67	20	0,7	
	Голубцы ленивые	100	372	125	8,5	8,3	4,0	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5	
	Соус томатный	50	453	33	0,5	1,9	3,5	0,01	0,8	0,02	0,1	2	8	4	0,2	
	Макаронные изделия отварные	180	291	174	6,8	0,8	34,9	0,07	0,0	0,00	1,0	7	43	10	0,9	
	Компот из свежих плодов или яго	200	121	96	0,50	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	16,00	1,10	
Хлеб ржаной	55	109	96	3,6	0,7	18,8	0,10	0,0	0,00	0,8	19,7	88	27	2,2		
Хлеб пшеничный	70	108	167	5,5	0,4	34,7	0,07	0,0	0,00	0,7	14,3	45	10	0,7		
Итого обед:				803	27,50	17,38	133,59	0,36	27,47	0,04	5,45	125,40	367,85	107,23	7,32	
Всего за день:				1765	60,90	52,93	260,37	0,68	67,38	0,26	7,86	526,81	756,48	352,08	12,23	

День: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше								Витаминь, мг				Минеральные вещества, мг			
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			В1	С	А	Е	Са	Mг	Р	Fe	
				Белки	Жиры	Углеводы									
6 - й день															
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	265	240	6,20	7,50	37,00	0,08	1,33	0,05	0,33	127,30	133,00	26,00	1,20
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30
	Бутерброд с повидлом/джемом	60	95	176	1,70	4,30	32,60	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	5,00	17,00	0,70
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Какао с молоком ступенным	200	115	147	3,70	3,80	24,50	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	Итого завтрак:			790	18,20	16,55	140,90	0,27	6,93	0,10	2,16	300,75	351,45	109,20	7,10
Обед	Салат из свежих с соевыми отрудами	100	53	124	1,20	10,40	6,50	0,01	5,50	0,00	0,70	32,00	19,00	36,00	1,10
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	145	148	4,90	5,35	20,15	0,15	0,58	0,00	2,45	41,50	38,25	137,75	1,80
	Котлета из говядины	100	381	286	17,80	17,50	14,30	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	26,00	185,00	2,80
	Рагу из овощей	200	195	180	4,0	10,7	17,0	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	503	122	1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1123	38,40	45,05	140,45	0,54	21,38	0,06	9,05	215,50	321,25	434,15	10,10
Всего за день:				1912	56,60	61,60	281,35	0,81	28,31	0,16	11,21	516,25	672,70	543,35	17,20

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше								Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
				Белки	Жиры	Углеводы									
7 - й день															
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	255	271	6,40	11,40	35,80	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	251,00	37,00	0,90
	Йогурт вареное	40	300	63	5,10	4,60	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	75,00	5,00	1,00
	Апельсин	100	112	43	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
	Закрытый бутерброд с сыром	60	97	212	7,40	13,70	14,80	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	500	113	2,90	2,00	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Итого завтрак:			882	28,90	32,55	116,40	0,37	61,92	0,30	2,69	561,60	653,30	116,30	5,40
Обед	Винегрет овощной	100	76	130	1,3	10,8	6,8	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8
	Свекольник со сметаной	250	131	97	2,18	4,45	12,03	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,00	31,00	1,53
	Гуляш из говядины	165	367	361	24,20	26,62	6,05	0,09	1,76	0,07	0,88	25,30	261,80	40,70	3,63
	Картофельное пюре с морковью	180	430	149	3,30	8,20	15,50	0,15	4,70	0,05	0,90	49,00	105,00	53,00	1,00
	Компот из чернослива и кураги	200	512	81	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
	Итого обед:			1080	40,38	51,17	113,98	0,51	24,84	0,15	8,13	179,05	614,80	182,10	10,46
Всего за день:				1962	69,28	83,72	230,38	0,88	86,76	0,45	10,82	740,65	1268,10	298,40	15,86

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
8 - й день																	
Завтрак	Сырники из творога запеченные	200	321	429	26,67	20,58	34,42	0,10	0,42	0,10	0,92	227,75	342,50	35,83	1,08		
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30		
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40		
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40		
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50		
	Какао с молоком	200	496	144	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
Итого завтрак:				953	43,87	34,83	116,22	0,31	6,82	0,20	2,75	578,20	688,95	112,03	6,48		
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	61	122	1,9	10,1	5,9	0,07	4,6	0,00	4,7	22	53	27	0,6		
	Суп с рыбными консервами	250	153	166	9,20	7,20	16,05	0,10	7,90	0,03	0,75	64,00	166,00	48,00	1,20		
	Жаркое по-домашнему	300	369	431	29,50	26,40	18,90	0,18	8,60	0,05	0,90	40,00	302,00	64,00	3,90		
	Отварен соевый	60	107	8	0,48	0,06	1,02	0,00	3,00	0,00	0,01	14,00	14,00	8,00	0,40		
	Кисель из свежих ягод	200	505	87	0,20	0,10	21,50	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30		
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20		
					5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70		
Итого обед:				1076	50,38	44,96	116,87	0,53	53,40	0,08	7,86	184,00	679,00	190,40	9,30		
Всего за день:				2029	94,25	79,79	233,09	0,84	60,22	0,28	10,60	762,20	1367,95	302,43	15,78		

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
9 - й день																
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	200	267	284	7,80	9,46	35,80	0,19	1,46	0,06	0,16	144,46	43,00	193,00	1,20	
	Банан	100	112	125	1,95	0,65	27,30	0,05	13,00	0,00	0,52	10,40	36,40	54,50	0,78	
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
	Чай с молоком	200	495	81	1,50	1,30	15,90	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40	
Итого завтрак:				729	16,63	21,16	110,98	0,40	15,76	0,13	1,96	303,16	255,60	328,40	8,55	
Обед	Салат из свежкты с черносливом	100	52	124	1,5	6,5	14,8	0,04	5,4	0,00	2,8	40	50	27	1,5	
	Суп – пюре из разных овощей.	250	161	110	2,93	5,03	13,30	0,07	9,43	0,05	0,33	72,00	28,00	82,00	0,75	
	Макаронник с мясом	280	293	529	29,32	32,91	29,13	0,12	0,85	0,03	5,00	21,69	264,94	36,77	3,77	
	Соус сметанный натуральный	30	442	59	0,78	5,44	1,73	0,01	0,04	0,03	0,11	21,68	14,45	2,55	0,05	
	Компот из смеси сухофруктов	200	122	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	7	3	0,6	
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
Итого обед:				1194	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Хлеб пшеничный				70	108											
Итого обед:				1194	44,13	50,98	139,46	0,42	16,22	0,11	9,74	217,36	497,39	187,72	9,57	
Всего за день:				1923	60,76	72,14	250,44	0,82	31,98	0,23	11,70	520,52	752,99	516,12	18,12	

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше															
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
10 - й день															
Завтрак	Суфле рыбное	200	335	236	32,00	9,60	5,20	0,14	0,80	0,12	2,00	114,00	406,00	52,00	0,14
	Кукруза отварная	65	175	206	5,52	3,48	38,20	0,12	0,00	0,01	0,44	16,00	122,00	40,00	1,90
	Яблоко	100	112	47	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Хлеб ржаной	35	109	60,9	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:				901	54,32	26,83	114,10	0,48	12,20	0,23	4,07	479,75	849,45	152,15	6,64
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	74	115	2,80	7,10	9,90	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	24,00	68,00	0,90
	Рассольник домашний со сметаной	250	132	106	2,08	5,20	12,80	0,10	12,48	0,00	2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	120	390	266	11,40	18,30	13,70	0,06	1,00	0,13	0,60	25,00	129,00	20,00	1,80
	Свекоца, тушенная в молочном соусе	200	190	209	4,40	13,20	18,15	0,04	17,05	0,07	0,44	112,20	100,10	45,10	2,86
	Компот из яблок и лимона	200	509	103	0,30	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1061	30,08	45,10	133,15	0,46	45,53	0,22	8,02	227,45	457,85	202,25	10,69
Всего за день:				1962	84,40	71,93	247,25	0,94	57,73	0,45	12,09	707,20	1307,30	354,40	17,33

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование б/люда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mг	P	Fe		
11 - й день																
Завтрак	Сосиски отварные	100	390	230	10,40	20,90	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	13,00	17,00	1,60	
	Пюре картофельное	150	429	138	3,20	6,60	16,40	0,14	5,10	0,05	0,20	39,00	108,00	28,60	1,05	
	Мафарины	100	112	38	0,80	0,20	7,50	0,06	38,01	0,00	0,20	35,01	16,93	11,16	0,12	
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75	
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
	Чай с лимоном	200	494	61	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,00	4,00	2,00	0,40	
Итого завтрак:				706	19,88	37,45	71,08	0,46	45,91	0,11	2,08	140,31	225,13	124,66	9,34	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	9	124	0,90	10,20	7,20	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	37,00	1,10	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	147	111	2,70	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95	
	Икра кабачковая	50	115	60	0,95	4,45	3,85	0,01	3,50	0,00	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35	
	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	300	384	544	36,96	30,36	23,52	0,18	7,92	0,10	1,68	120,00	400,80	73,20	5,28	
	Соус томатный	50	453	33	0,51	1,87	3,54	0,01	0,80	0,02	0,10	2,30	7,85	3,83	0,19	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	503	122	1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20	
Хлеб пшеничный				70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80
Итого обед:				1256	52,52	50,83	139,44	0,51	25,57	0,11	10,91	222,05	648,65	181,93	10,87	
Всего за день:				1962	72,40	88,28	210,52	0,97	71,48	0,22	12,99	362,36	873,78	306,58	20,20	

День: Суббота
 Месяц: Втора
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше				Минеральные вещества, мг											
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Ca	Mg	P	Fe		
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E					
12 - й день															
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	266	7,16	9,40	28,80	0,17	1,54	0,05	0,50	156,80	206,00	56,00	1,20	
	Яблоко	100	56	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20	
	Заквасный бутерброд с сыром	60	97	7,40	13,70	14,80	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50	
	Хлеб ржаной	35	109	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40	
	Хлеб пшеничный	50	108	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50	
	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	500	113	2,90	2,00	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого завтрак:				780	24,06	26,15	109,30	0,38	12,04	0,17	2,23	511,55	531,45	116,15	6,60
Обед	Салат сельдь с картофелем	100	68	176	5,20	12,70	10,30	0,08	8,90	0,02	4,60	22,00	26,00	93,00	0,90
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	128	95	1,83	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,30	1,20
	Виточки из говядины	100	381	286	17,80	17,50	14,30	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	26,00	185,00	2,80
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237	307	10,36	9,55	44,91	0,25	0,00	0,05	0,75	17,27	164,00	245,64	5,51
	Суп с мясным	30	435	34	1,03	2,10	2,70	0,01	0,20	0,01	0,04	39,91	4,38	27,87	0,05
	Компот из плодов консервированных	200	514	133	0,50	0,20	32,40	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1293	45,82	48,15	168,76	0,66	21,40	0,12	9,98	203,18	422,38	620,21	14,86
Всего за день:				2072	69,88	74,30	278,06	1,04	33,44	0,29	12,21	714,73	953,83	736,36	21,46

День:	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
1 день	1813	59,88	59,85	257,34	0,67	86,28	0,22	11,59	722,40	1023,00	269,90	13,71
2 день	1977	85,16	82,44	226,78	0,95	36,86	0,40	8,66	537,01	1060,63	408,39	20,90
3 день	1872	66,81	73,68	233,95	0,78	40,54	0,23	37,20	499,10	949,90	262,30	14,49
4 день	1953	102,72	75,46	218,40	1,05	33,13	0,34	7,18	490,15	1483,95	343,55	22,80
5 день	1765	60,90	52,93	260,37	0,68	67,38	0,26	7,86	526,81	756,48	352,08	12,23
6 день	1912	56,60	61,60	281,35	0,81	28,31	0,16	11,21	516,25	672,70	543,35	17,20
7 день	1962	69,28	83,72	230,38	0,88	86,76	0,45	10,82	740,65	1268,10	298,40	15,86
8 день	2029	94,25	79,79	233,09	0,84	60,22	0,28	10,60	762,20	1367,95	302,43	15,78
9 день	1923	60,76	72,14	250,44	0,82	31,98	0,23	11,70	520,52	752,99	516,12	18,12
10 день	1962	84,40	71,93	247,25	0,94	57,73	0,45	12,09	707,20	1307,30	354,40	17,33
11 день	1962	72,40	88,28	210,52	0,97	71,48	0,22	12,99	362,36	873,78	306,58	20,20
12 день	2072	69,88	74,30	278,06	1,04	33,44	0,29	12,21	714,73	953,83	736,36	21,46
ИТОГО за 12 дней:	23203	883,03	876,12	2927,92	10,43	634,10	3,53	154,12	7099,38	12470,62	4693,87	210,09
В среднем за 1 день:	1934	74	73	267	0,87	52,84	0,29	12,84	591,61	1039,22	391,16	17,51
Средняя сбалансировать:		1,0	1,0	3,6								

Директор ГАПОУ НСО "Новосибирский архитектурно-строительный колледж" _____
 Бухгалтер по питанию _____
 Заведующий столовой _____

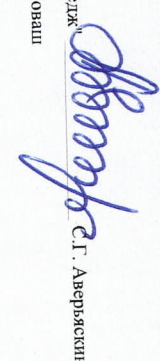
М. М. Головаш
 Т. И. Русина

С. Г. Аверьякин

АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сезон: Осенне-зимний																	
Возрастная категория: 15 лет и старше																	
Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
1 - й день: понедельник																	
1 Сок фруктовый (в ассортименте)	200	518	110	1,00	0,20	0,20	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40			
2 Булочка "Перская"	75	554	260	4,80	9,40	39,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	7,00	45,00	0,70			
Итого :			260	4,80	9,40	39,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	7,00	45,00	0,70			
2 - й день: вторник																	
1 Вода негазированная бутылированная	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
2 Повидло	40	179	100	0,20	0,00	26,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,50			
3 Вафли	25	588	88	0,7	0,8	19,3	0,008	0	0	0,2	4	9	3	0,4			
Итого :			188	0,9	0,8	45,3	0,012	0,2	0	0,2	9,6	11,8	6,6	0,9			
3 - й день: среда																	
1 Йогурт	200	517	174	10,0	6,4	17,0	0,1	1,2	0,0	0,0	238,1	182,2	27,9	0,3			
2 Выпущка с повидлом	60	540	194	3,7	1,7	40,9	0,04	0,1	0,01	0,5	11	7	31	0,7			
Итого :			368	13,7	8,1	57,9	0,1	1,3	0,0	0,5	249,1	189,2	58,9	1,0			
4 - й день: четверг																	
1 Напиток из шиповника	200	519	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5			
2 Пряник	25	589	92	1,5	1,2	18,8	0,02	0	0	0,6	2,8	12,5	2,3	0,2			
Итого :			189	2,2	1,5	41,6	0,03	70	0	0,6	14,8	15,5	5,3	1,7			
5 - й день: пятница																	
1 Молоко 2,5%	200	515	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	28	180	0,2			
2 Пицца школьная	100	515	259	10,2	10,8	30,2	0,1	4,9	0,1	1	147	23	144	0,5			
Итого :			365	16	15,8	39,8	0,18	7,5	0,14	1	387	51	324	0,7			
6 - й день: суббота																	
1 Печенье	25	590	104	1,90	2,50	18,60	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50			
2 Сок фруктовый в ассортименте	200	518	110	1	0,2	0,2	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4			
Итого :			214	2,9	2,7	18,8	0,1	8,0	0,0	0,9	47,3	22,5	5,0	0,9			
7 - й день: воскресенье																	
1 Вода негазированная бутылированная	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
2 Булочка "Веснушка"	60	559	189	4,7	3,7	34,2	0,03	0	0,03	0,7	10	7	38	0,6			
Итого :			189	4,7	3,7	34,2	0,03	0	0,03	0,7	10	7	38	0,6			
8 - й день: вторник																	
1 Йогурт	200	517	174	9,975	6,384	17,024	0,0665	1,197	0,0399	0	238,07	182,21	27,93	0,266			
2 Джем	40	179	100	0,20	0,00	26,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,50			
3 Вафли	25	588	88	0,70	0,80	19,30	0,01	0,00	0,00	0,20	4,00	9,00	3,00	0,40			
Итого :			362	10,9	7,2	62,3	0,1	1,4	0,0	0,2	247,7	194,0	34,5	1,2			
9 - й день: среда																	
1 Сок фруктовый в ассортименте	200	518	136	0,60	0,20	0,20	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60			
2 Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	60	542	190	3,60	3,20	36,60	0,04	0,10	0,03	0,50	11,00	6,00	32,00	0,70			

Итого :				326	4,2	3,4	36,8	0,1	8,1	0,0	0,5	31,0	6,0	32,0	1,3
		10 - й день: четверг													
1	Молоко 2,5%	200	515	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	2,40	28	180	0,2
2	Пирожки	25	589	92	1,50	1,20	18,80	0,02	0,00	0,00	0,60	2,80	12,50	2,30	0,20
Итого :				198	7,3	6,2	28,4	0,1	2,6	0,0	0,6	242,8	40,5	182,3	0,4
		11 - й день: пятница													
1	Напиток из шиповника	200	519	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
2	Булочка "Нежная"	60	560	218	4,1	7,7	33,1	0,06	0	0,05	0,7	8	6	31	0,5
Итого :				315	4,8	8,0	55,9	0,1	70,0	0,1	0,7	20,0	9,0	34,0	2,0
		12 - й день: суббота													
1	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	518	110	1	0,2	0,2	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
2	Печенье	25	590	104	1,90	2,50	18,60	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
Итого :				214	2,9	2,7	18,8	0,1	8,0	0,0	0,9	47,3	22,5	5,0	0,9

Директор ГАПОУ НСО "Новосибирский архитектурно-строительный колледж"  С.Г. Аверьскин
 Бухгалтер по питанию М. М. Головаш
 Заведующий столовой Т.И. Русина